



# Primeira **mão**

## PLUS+

Distribuição gratuita

Primeiramão // PLUS+ //  
Ano 1 // Edição nº 21  
São Paulo, 30 de agosto de 2013



[www.primeiramao.com.br](http://www.primeiramao.com.br)

**//100 MIL EXEMPLARES**

**Feira de discos de vinil acontece neste domingo na capital // P. 5**

André Porto/ Metro SP



Clientes no Das Duas, nos Jardins, que atende no máximo 38 pessoas

**PARA POUCOS// P.8** PARA CONQUISTAR CLIENTES, MICRORRESTAURANTES LANÇAM NOVA PROPOSTA E PASSAM A OFERECER UM MENU EXCLUSIVO NUM ESPAÇO PEQUENO E INTIMISTA

### **SAÚDE//**

Quer emagrecer?  
Veja como perder peso sem abrir mão dos carboidratos **P. 11**

### **PARLAPATÕES//**

Saiba como o teatro ajudou na revitalização da praça Roosevelt **P. 10**



### **NA TELONA//**

Comédia 'Os estagiários' estreia hoje nas salas de cinema de SP **P. 4**



# dicas //



**Homenagem //** Em comemoração ao nascimento de Vinícius de Moraes, o cantor Toquinho interpreta neste domingo, no Sesc Itaquera, músicas que contaram com a parceira de Moraes. Av. Fernando do Espírito Santo Alvens de Mattos, 1.000, Itaquera. Domingo, às 15h. Até R\$ 7.

## Arte em metal

Utilizando apenas materiais metálicos, como parafusos, correntes de bicicletas e rolamentos, o artista plástico Fiuza apresenta suas obras no Shopping Frei Caneca. Entre as peças estão uma réplica do atleta jamaicano Usain Bolt e um carneiro feito com 4 mil velas de ignição. **Rua Frei Caneca, 569, Cerqueira César. Tel.: 3472-2000. Até 8/9. De segunda a sábado, das 10h às 22h e domingo, das 14h às 20h. Grátis.**



## Maria Gadú e orquestra

Neste domingo a Orquestra Experimental de Repertório recebe, no auditório do Ibirapuera, a cantora Maria Gadú. O encontro dá continuidade ao projeto "Outros Sons", que reúne cantores populares e eruditos. Além de canções de Maria, a apresentação terá, ainda, uma homenagem à Chico Buarque. **Av. Pedro Álvares Cabral, s/nº, parque Ibirapuera. Tel.: 3629-1075. Domingo, às 12h30. Grátis.**



## Curta temporada

O Teatro Faap recebe em curtíssima temporada o espetáculo "Cruel". Com Reinaldo Gianecchini no elenco, a trama retrata dois personagens dispostos a se destruir. **Rua Alagoas, 903, Higienópolis. Tel.: 3662-7233. De 29 de agosto a 8 de setembro. Sexta e sábados, às 21h e domingo, às 18h.**

## A vida e a natureza

O teatro Eva Herz recebe a temporada da peça "A Árvore Berenice", que fala sobre a relação do homem com a natureza. O espetáculo infantil conta com músicas e brincadeiras para contar a história de uma árvore que acompanhou um garoto desde sua infância até maturidade. **Avenida Paulista, 2.073, Bela Vista. Tel.: 3170-4059. De 7 de setembro a 7 de dezembro. Sábados e domingos, às 15h. De R\$ 10 a R\$ 20.**



Fotos: Divulgação

## Cultura japonesa

Até domingo o Centro Cultural São Paulo promove a Semana da Cultura Japonesa. Entre as atrações está a oficina de mangá, a tradicional exposição de ikebana, poesia e música nipônica. **Rua Vergueiro, 1.000, Paraíso. Até 1/9. Confira programação e horários no site [www.centrocultural.sp.gov.br](http://www.centrocultural.sp.gov.br).**

## 'Machões' no divã

Este é o último fim de semana da temporada "Homens no Divã". Com boa dose de humor, a peça mostra como três machões buscam soluções para seus relacionamentos com um psicólogo. No consultório, eles revelam os dilemas da vida conjugal como sexo e traição. **Av. Brigadeiro Luiz Antônio, 884, Bela Vista. Tel.: 3115-2637. Até 1/9. Sexta e sábado, às 21h e domingo, às 19h30. De R\$ 40 a R\$ 60.**



O PRIMEIRAMÃO É UMA JOINT VENTURE DO GRUPO BANDEIRANTES DE COMUNICAÇÃO E DA METRO INTERNACIONAL.

FALE COM O PRIMEIRAMÃO



[www.primeiramao.com.br](http://www.primeiramao.com.br)

**Cláudio Costa Bianchini**  
Diretor Presidente - MTB: 70145-SP

**Luiz Rivoiro**  
Editor-Chefe

**Carlos Eduardo Scappini**  
Diretor Comercial e Marketing

**Sara Velloso**  
Diretora Financeira

**Luiz Mendes Junior**  
Diretor de Tecnologia e Operações

**Gerência Comercial**  
11 3896-7804

[cartas@primeiramao.com.br](mailto:cartas@primeiramao.com.br)

Para anunciar  
Impresso: 11 3896-7905  
Internet: 11 3896-7900

**João Carlos Saad**  
Presidente do Grupo Bandeirantes de Comunicação





**VENHA AGORA  
PARA A SINAL  
AQUI TEM TUDO  
PRA VOCÊ SAIR DE  
CARRO NOVO.**

TAXA 0.99% PARA TODA LINHA  
**FIAT OKM**  
EM 30X COM 30% DE ENTRADA

VEJA TAMBÉM  
PLANOS EM ATÉ  
**48X**

**SEMINOVOS  
COM GARANTIA**  
ESTOQUE VARIADO E COM PROCEDÊNCIA



**PALIO FIRE ECONOMY**  
1.0 FLEX 2P 2014

APROVEITE  
PAGUE COM ENTRADA  
**48X**  
DE

**NOVO UNO VIVACE**  
1.0 FLEX 2P 2014

Pronta entrega  
Vozes cores  
**ABCD DE SÉRIE**

**SIENA EL**  
1.0 FLEX 2014

COMPLETO + KIT CELEBRATION 1  
Ar condicionado + direção hidráulica  
travas elétricas + vidros elétricos



**NOVO PALIO ATTRACTIVE**  
1.4 FLEX 4P 2013

COMPLETO  
Ar condicionado + direção hidráulica  
travas elétricas + vidros elétricos

APROVEITE  
PAGUE COM ENTRADA  
**48X**  
DE

R\$ 21.990 À VISTA

R\$ 410

R\$ 23.990 À VISTA

R\$ 29.990 À VISTA

R\$ 499

R\$ 33.990 À VISTA

R\$ 599

## SEMINOVOS SINAL. SÃO MAIS DE 2.000 OFERTAS. ESCOLHA O SEU!

VEÍCULO	A/M	PLACAS	OPCIONAIS	À VISTA
CLIO SEDAN AUT 1.0 16V FLEX	06/07	DOL8888	VTE	15.990
FIESTA PERSONALITE 1.0 G	06/08	DOR1939	BÁSICO	16.990
CLIO AUT 1.0 H 16V 4P FLEX	07/08	DOR9008	VTE	16.990
C3 GLX 1.6 FLEX	06/08	DP82510	COMPLETO	18.990
GOL 1.0 FLEX	06/09	EDR1442	BÁSICO	18.990
POLO 1.6 SEDAN FLEX	06/09	DUE3988	COMPLETO	20.990
PARATI 1.6 CITY FLEX	08/09	EBV1155	COMPLETO	22.990
STRADAWORK 1.4 CS FLEX	09/10	E114881	BÁSICO	22.990
DOBLO ADVENT 1.8 D	05/05	JOT2258	COMPLETO	28.990
RENAULT MEGANE GT DYN 2.0 A	07/08	CYX6222	AUTOM+COMPLETO	28.990
STILO DUALOGIC 1.8 FLEX	06/09	E1X1743	AUTOM+COMPLETO	28.990
NISSAN TIDA SEDAN 1.8 FLEX	11/12	E1Y0453	COMPLETO	31.990
SMART FORTWO COUPE 52ND	10/10	ETG8827	AR+VTE	34.990
VECTRA HATCH GT FLEX	10/11	ENQ8888	COMPLETO	35.990
PUNTO TURBO T-JET FLEX	09/10	EGU7892	COMPLETO	40.990

ALPHAVILLE ALAMEDA ARAGUAIA, 1742 TEL. 4689.9444

VEÍCULO	A/M	PLACAS	OPCIONAIS	À VISTA
UNO MILLE FIRE 2P	06/06	DSO7204	BÁSICO	13.490
CELTA SPIRIT 2P	06/06	EBH5247	VISBL	17.500
KA 1.0 FLEX	06/09	EAD1002	VTE+VISBL	18.490
CORSA 50 PREMIUM 1.0	04/05	BBB6273	COMPLETO	19.990
SANDERO AUTENT 1.0	06/08	DOX7310	AR	19.990
PALIO W ELX 1.3	05/05	DRB5058	DRIVE/TE	21.990
PRISMA JOY 1.0	09/09	ELJ4583	VITE/TE	21.990
FIT LX	03/04	DLG7449	COMPLETO	22.490
207 XR 1.4 4P	08/09	EAA7634	COMPLETO	22.990
FOX 1.0 4P	08/09	EGW9330	DH	22.990
SCENIC AUT 1.6	07/07	DRB4440	COMPLETO+DRIVE	24.990
BIMBEL EX 1.6	06/10	E1L0222	COMPLETO	25.990
CLIO AUT 4P	12/14	FKR6553	AR	25.990
MERIVA MAXX 1.8	06/08	ELH4328	COMPLETO	27.990
STRADAWORK CS 1.4	10/11	EPB7572	DH	28.990

GRANJA VIANA, ROD. RAP. TAVARES KM 21.3 TEL. 4617.6777

VEÍCULO	A/M	PLACAS	OPCIONAIS	À VISTA
TOWNER FURGÃO	10/11	EUK5891	REVISADO CIGARANTIA	15.990
STRADA TREKKING FLEX CS	06/07	DUG5274	REVISADO CIGARANTIA	18.990
LOGAN PRIVILEGE 1.6 16V	07/08	DZC2554	COMPLETO	19.490
SANDERO AUTHENTIC 1.0 16V	06/09	EBU4422	AR+VTE	19.490
FOCUS SEDAN 1.6 FLEX	07/08	DZB2425	COMPLETO	19.990
ECOSPORT XLS 1.6 FLEX	03/04	DQ88880	COMPLETO	21.990
CELTA LT 9P FLEX	11/12	DQ88880	COMPLETO	23.990
VOYAGE TREND 1.0	09/09	E8B5082	COMPLETO	24.490
POLO 1.6 FLEX	09/10	EKL5673	COMPLETO	27.990
MARCH 1.6 S FLEX	12/13	FDH7905	COMPLETO	29.990
ASTRA SEDAN ADVANTAGE (AT)	10/11	HAF9033	COMPLETO+AUTOM.	30.990
PUNTO ESSENCE 1.6 16V	11/12	EZO1287	COMPLETO	34.990
ZAFIRA EXPRESSION	10/11	ATB9017	COMPLETO+AUTOM.	38.990
CIVIC SI	08/08	APZ8162	COMPLETO	44.990
IDEA ADVENTURE 1.8 FLEX	12/14	FJG5938	OKM ENPLACADO	53.990

M. ESTEFANO AV. MIGUEL ESTEFANO, 1911 TEL. 5067.9000

VEÍCULO	A/M	PLACAS	OPCIONAIS	À VISTA
UNO MILLE FIRE 1.6 4P FLEX	07/08	DTA4488	VE/TE/TT/LT	15.990
PALIO FIRE 1.0 2P FLEX	07/08	DAX3390	VITAL	16.990
CLIO LIFE 1.0 2P FLEX	07/08	ADW1160	BÁSICO	16.990
CLASSIC LIFE 1.0 FLEX	07/08	DWV9997	BÁSICO	17.990
GOL 1.0 2P	08/09	EGF2825	BÁSICO	17.990
CELTA LIFE 1.0 4P FLEX	08/09	E8B6735	BÁSICO	18.490
UNO MILLE WAY ECON. 1.0 4P FLEX	10/11	E0Q2304	BÁSICO	19.990
207 HB XRS 1.4 4P FLEX	08/10	EFG2252	COMPLETO	23.990
GOL 1.0 GV 4P	09/10	HLJ7191	COMPLETO	23.990
207 HB XRS 1.4 4P FLEX	09/10	E1L8022	COMPLETO	24.990
SIENA EL 1.0 FLEX CELEB	09/10	EJ45590	COMPLETO	25.490
MEGANE EXPRESSION 1.6	08/09	E8G7167	COMPLETO	28.990
PUNTO ATTRACTIVE 1.4 FLEX	10/11	EQT1831	COMPLETO	31.990
VOYAGE COMF. 1.6 FLEX MOTION	10/11	E0H0900	COMPLETO + DUAL	33.990
FOCUS HATCH 2.0 FLEX	10/11	E1G3225	COMPLETO	38.990

MORUMBI AV. FRANCISCO MORATO, 5943 TEL. 3748.8888

VEÍCULO	A/M	PLACAS	OPCIONAIS	À VISTA
PALIO FIRE 1.6 2P	05/05	DNU5689	BÁSICO	13.190
CELTA SUPER 1.0 2P	03/04	DMS5517	BÁSICO	13.490
CLASSIC LIFE 1.0	05/05	DNA5567	VE/TE/TT	15.490
PEUGEOT 206 1.4 SENSATION 4P	06/07	DYN1172	COMPLETO	17.590
FOX 1.0 2PT5 FLEX	07/07	DWV7963	LT/TT	17.990
FOX 1.6 4PT5 FLEX	04/05	DOL1823	DH+VE/TE/TT/RL	30.990
STRADA TREKKING CS 1.4 FLEX	08/09	EEL4598	DH	33.490
SANDERO AUT 1.0 16V	10/11	EDM1768	BÁSICO	23.990
FIT LX 1.4 MEC	06/07	DUG4106	COMPLETO+RL	24.990
SPACEFOX 1.6 FLEX	06/07	QBL3777	COMPLETO	25.990
PEUGEOT 207 PASSION XR 1.4 FLEX 9910	06/07	EJE7567	COMPLETO	26.490
ECOSPORT XLS 1.6 FLEX	06/07	DUP8986	COMPL+COURO+VTE	26.990
FOX 1.0 4P 4PT5 FLEX	10/11	EMF0565	DH+VE/TE/TT/RL	28.990
PEUGEOT 207 3W 1.6 XE AUT FLEX	09/10	EMD1769	COMPLETO+AUT/RL	28.990
UNO SPORTING 1.8 FLEX	11/12	EU25716	COMPLETO+LAMP3	30.490

NORTE AV. ZAKI NARCHI, 1156 TEL. 11 2224.2450

VEÍCULO	A/M	PLACAS	OPCIONAIS	À VISTA
UNO MILLE FIRE 1.6 2P FLEX	08/08	EBN6322	BÁSICO	15.990
SCENIC RT 2.0 G	03/03	HAC7733	AB+AUT+COMPLETO	15.990
FIESTA SEDAN 1.0 FLEX	08/08	DZD1348	BÁSICO	19.990
FOCUS 1.6 H G	05/06	DSU1027	COMPLETO+RODAS	19.990
ASTRA HATCH CD 2.0 4P G	04/04	DAT6103	COMPLETO	19.990
GOLF 2.0 AT G	02/03	DLA3077	AUTOM+COMPL+RD	21.990
FOX 1.0 4P FLEX	09/09	DZG2824	DH+VTE	22.990
SANDERO PRO 1.6 16V FLEX	08/09	E8G2584	COMPLETO+RODAS	23.990
PEUGEOT 206 1.6 FELINEAT 4P F	07/08	GEQ1988	AUTOM+COMPL+RD	24.990
AGILE LT 1.4 FLEX	09/10	NMA7581	COMPLETO	26.990
PUNTO 1.8 HX FLEX	06/08	EBM6677	AB+ABS+COMPL+RD	27.990
MERIVA EXPRESSION 1.8 EASY F	09/10	EJG3262	AUTOM+COMPLETO	28.990
LIVINA 1.6 16V 5P FLEX	09/10	BAH0684	AIR BAG+COMPLETO	28.990
VOYAGE 1.6 COMFORTLINE FLEX	09/10	EAH1159	COMPLETO	28.990
FREEMONT PRECISION 2.4 16V G	11/12	FAG3390	COMPLETO	81.990

STO. AMARO AV. ADOLFO PINHEIRO, 1000 TEL. 11 5683.9400

VEÍCULO	A/M	PLACAS	OPCIONAIS	À VISTA
CLIO AUT H 1.0 16V 4P G	03/03	CGM7262	AR	11.990
CELTA SPIRIT 1.0 2P G	05/05	AMT9049	LT	13.990
PASSAT VARIANT 2.0 FSI + 1512070	06/09	CVA0177	COMPLETO	14.990
POLO 2.0 G	02/03	DIC7511	COMPL+RD+COURO	16.990
CHERY FACE 1.3 4P G	10/11	E1G2728	COMPLETO	20.990
SANDERO EXP 1.0 16V F	09/10	ELF6649	COMPLETO	21.990
PRISMA MAXX 1.0 FLEX	09/10	EMR4527	COMPLETO	22.590
SIENA EL 1.0 CELEBRATION F	09/10	ENW4523	DH+VTE	22.990
VOYAGE 1.0 FLEX	08/10	ENK9350	DH+VTE	24.490
PUNTO 1.4 ELX FLEX	07/08	DVA2238	COMPLETO	24.990
STILO FLEX DUALOGIC	07/08	EAB5549	COMPLETO+RL	25.990
ASTRA HB ADVANTAGE 4P AT FLEX	07/08	DWV4587	COMPLETO+RL	25.990
ASTRA S. SPORT 2.0 FLEX	05/07	DSV1363	COMPL+RD+TETO	27.990
AGILE LT 1.4 FLEX	10/11	ERG0797	COMPLETO	28.990
POLO 1.6 SEDAN FLEX	09/10	ELG6614	COMPLETO	29.990

DIADAMA AV. FÁBIO E. R. ESQUIVEL, 2421 TEL. 4072.6000

VEÍCULO	A/M	PLACAS	OPCIONAIS	À VISTA
CELTA LIFE 1.0 2P F	06/09	EDR7947	VISIBILIDADE	16.990
FIORINO FURGÃO 1.3 FLEX	06/06	EET1173	VISIBILIDADE	17.990
PALIO FIRE CELER 4P FLEX	06/09	EBT2444	VE/TE	18.990
SANDERO AUT 1.0 16V F	08/09	EAE2871	VISIBILIDADE	19.990
CLASSIC LS 1.0 F	10/11	ETJ2785	VISIBILIDADE	20.990
PALIO FIRE CELEB ECON 4P F	10/11	ETP7889	VISIBILIDADE	22.990
CLIO SP AUT 1.0 16V	13/14	FKM5673	AR COND	25.990
FOX 1.0 4P 4P FLEX	10/11	ERU8379	DRIVE/TE	27.990
UNO ATTRACTIVE CELEBRATION 1.4	11/12	GVE4739	COMPLETO	27.990
KANGOO EXPRESS 1.6 16V F	08/10	ASG6930	VV	28.990
SANDERO STEPWAY 1.6 F	10/11	EH8275	COMPL+ABS	34.990
IDEA ATTRACTIVE 1.4 FLEX	11/12	EYQ6399	CD+COMPLETO	36.990
FOX 1.6 PRIME G2 MOTION 4P F	12/13	FDT5713	AUTOM+COMPLETO	38.990
SANDERO STEPWAY AT	11/12	EYB8811	AUTOM+COMPL+RD	38.990
GM CRUZE LTZ 1.8 16V	12/12	EYP9551	AUTOMATICO	53.990

RUDGE RAMOS AV. CAMINHO DO MAR, 1675 TEL. 4362.7000

VEÍCULO	A/M	PLACAS	OPCIONAIS	À VISTA
UNO MILLE ECONOMY 2P FLEX	10/10	E1D0885	VTE+VISIBILIDADE	15.490
SIENA ELX 1.4 FLEX	05/06	DQJ5702	COMPLETO	16.990
UNO MILLE ECONOMY 2P FLEX	11/12	EVC6894	VTE+VISIBILIDADE	17.590
LOGAN EXP 1.6 16V FLEX	08/08	EAN5215	DH+VE+VISIBILIDADE	19.490
GOL 1.0 GV 4P FLEX	08/09	EBU2010	VTE	19.990
PRISMA JOY 1.0 FLEX	10/11	EPH8891	TRAVA+VISIBILIDADE	20.590
IDEA ELX 1.4 FLEX	06/07	DSV3925	DH+VTE+VTE	20.990
FOX 1.0 PLUS 4P FLEX	09/09	EAG1154	DR+TRAVA+VTE	22.990
SIENA EL 1.0 CELEBRATION FLEX	09/10	EKG7995	CD+DH+VTE+VTE	23.990
UNO WAY 1.0 CELEB 4P FLEX	10/11	EDK3207	COMPLETO	23.990
STILO ATTRACTIVE	10/11	HAK3478	COMPLETO	24.990
SANDERO PRIVILEGE F 1.6 AT 9P	11/12	EYQ6580	CD+COMPLETO+RD	29.990
GOLF 1.6 M TOTAL FLEX	09/09	EPF796	CD+COMPLETO+RD	33.990
PUNTO ESSENCE 1.6 16V FLEX	11/12	EYC4523	COMPLETO+RODAS	34.990
LINEA ABSOLUTE DUAL FLEX	10/10	ERB5257	COURO+COMPL+RD	38.990

S. BERNARDO AV. PEREIRA BARRETO, 1000 TEL. 4336.8000

**ATENDIMENTO DE SEGUNDA A SEXTA DAS 9H ÀS 20H SÁBADO E DOMINGO DAS 9H ÀS 18H**  
**ESTAREMOS DE PLANTÃO NESTE DOMINGO** EXCETO AS LOJAS DO ABCD

SAC GRUPO SINAL 0800 291 2222 ATENDIMENTO DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 8H ÀS 18H

Consulte 11 endereços

ALPHAVILLE  
AL. ARAGUAIA, 1742  
TEL. 11 4689.9444

GRANJA VIANA  
ROD. RAP. TAVARES, KM 21.3  
TEL. 11 4617.6777

SINAL JACANÁ  
AV. LUIZ STAMATIS, 587  
TEL. 11 2248.8000

MIGUEL ESTEFANO  
AV. MIGUEL ESTEFANO, 1911  
TEL. 11 5067.9000

MORUMBI  
AV. F. MORATO, 5943  
TEL. 11 3748.8888

NORTE  
AV. ZAKI NARCHI, 1156  
TEL. 11 2224.2450

REBOUÇAS  
AV. REBOUÇAS, 2876  
TEL. 11 3386.2000

SANTO AMARO  
AV. ADOLFO PINHEIRO, 1000  
TEL. 11 5683.9400

SINAL no ABCD

DIADAMA  
AV. FÁBIO E. R. ESQUIVEL, 2421  
TEL. 11 4072.6000

RUDGE RAMOS  
AV. CAMINHO DO MAR, 1675  
TEL. 11 4362.7000

SÃO BERNARDO  
AV. PEREIRA BARRETO, 1000  
TEL. 11 4336.8000



Grupo SINAL

www.gruposinal.com.br

f /gruposinal

@grupo\_sinal





**Hoje//** 'O Casamento do ano', de Justin Zackham, estreia nos cinemas. Longa conta a história de um casal separado, que finge estar junto a pedido do filho adotivo, que irá se casar. Com Robert De Niro e Diane Keaton.

# Geeks aos 40

**LONGA//** GOOGLE SERVE DE CENÁRIO PARA 'OS ESTAGIÁRIOS', COMÉDIA COM OWEN WILSON E VINCE VAUGHN QUE ESTREIA HOJE

Novo filme de Shawn Levy ("Uma Noite no Museu") "Os Estagiários", que estreia hoje, reúne todos os elementos de uma comédia romântica escolar: o bullying, o nerd e a garota bonita, os bons moços, o vilão boa pinta e arrogante, superação, preconceito e, é claro, os vencidos e vencedores. Só que ao invés de uma escola do subúrbio dos EUA, o cenário é a sede do Google, na Califórnia.

A história gira em torno de Nick e Billy (Owen Wilson e Vince Vaughn), dois vendedores na casa dos 40 anos, que se desesperam ao saber da falência da empresa onde trabalharam praticamente a vida toda.

Determinados a provar que não estão ultrapassados, buscam novas alternativas e aceitam um estágio não remune-



Wilson e Vaughn em cena do filme

rado na empresa digital, mesmo conscientes de que não entendem nada de tecnologia, e terão que competir com os alunos mais inteligentes e qualificados das mais importantes universidades norte-americanas, além de lidar com chefes bem mais novos.

Apesar das dificulda-

des para conseguirem o emprego, buscam provar que a idade e a experiência, mesmo no contexto atual do mercado de trabalho, ainda podem trazer vantagens.

A ideia do filme surgiu após Vaughn (que assina o roteiro em parceria com Jared Stern) assistir a uma propagan-

da sobre o Google, sua sede e seus funcionários, que inclusive participam como figurantes.

"Os Estagiários" é leve e divertido, com boa aposta no elenco: além da atuação da dupla Wilson e Vaughn, os co-adjuvantes também ganham destaque em seus momentos nerd.

## ESTREIA//



Os atores Luiz Fernando Guimarães e Gabriel Palhares

Fotos: Divulgação

## 'Se Puder... Dirija!' investe no 3D e na comédia

Estrelado por Luiz Fernando Guimarães, a comédia "Se Puder... Dirija!" chega hoje aos cinemas com um status significativo. Ele é o primeiro longa-metragem brasileiro com tecnologia 3D, sem uso de animação.

O formato é usado para narrar a história de João (Guimarães), um simpático manobrista que decide se reaproximar do filho de cinco anos, Quinho (Gabriel Palhares). Em um momento de urgência, ele decide pegar o car-

ro de uma cliente, Márcia (Bárbara Paz), para buscar o menino na casa da ex-mulher, Ana (Lavinia Vlasak). O trajeto, que era para ser rápido, se transforma numa série de eventos cômicos.

Apesar do pioneirismo, o recurso tecnológico é utilizado em poucas cenas no filme de Paulo Fontenelle ("Intruso"), como logo no começo, quando um confete voa em direção ao público, ou quando João estica o braço para pegar uma bebida na geladeira.

**XD**  
Extreme  
Digital  
Cinema

ESTREIA HOJE

**INCOMPARÁVEL: ASSISTIR AO SE PUDER...DIRIJA! NAS SALAS XD DA CINEMARK.**

**UM ABSURDO DE SOM: 7X MAIS POTENTE.**  
**UM ABSURDO DE TELA: 40% MAIOR.**  
**UM ABSURDO DE CINEMA: SALA XD CINEMARK.**

Shoppings: Market Place, Eldorado, SP Market, Tamboré, União de Osasco, Mooca Plaza Shopping, Interlar Aricanduva, Central Plaza, ParkShoppingSãoCaetano e Internacional Shopping Guarulhos.

**CINEMARK**  
É MAIS QUE CINEMA. É CINEMARK.

SE PUDER... DIRIJA!

LIVRE PARA TODOS OS PÚBLICOS

cinemarkoficial cinemark.com.br



evento //



**Periferia em foco //** Neste fim de semana, o Centro Cultural São Paulo e outros pólos da capital promovem mais uma edição do 'Estéticas das Periferias'. O evento conta com intervenções culturais e sociais à favor das minorias.

# Vinil reúne colecionadores

**LP'S //** FEIRA DE RARIDADES ACONTECE NESTE DOMINGO. SERÃO MAIS DE 60 EXPOSITORES DOS MAIS VARIADOS TÍTULOS

Neste domingo, quem gosta de raridades e curte um bom e velho vinil, pode aproveitar a quarta edição da tradicional feira de discos, em São Paulo.

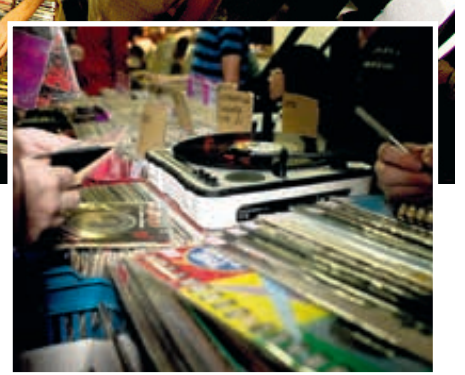
O evento, realizado na Santa Cecília, no centro, será gratuito ao público e promete atrair não apenas colecionadores de LP's interessados num bom negócio, mas também curiosos. A entrada de crianças e jovens é permitida.

Segundo os organizadores da feira, a edição deste ano tem

como propósito dar espaço também ao grande público e unir novos e velhos colecionadores celebrando a cultura e o ritual do disco de vinil. O bom é que haverá LP's para todos os gostos e preços para todos atender todos os bolsos.

O público pode levar por volta de 50 LP's usados para venda ou troca com expositores.

Quem passar por lá poderá, ainda, desfrutar do serviço de restaurante e bar, além de uma excelente área arborizada.



Feira conta com clássicos de diversos estilos

**SERVIÇO //**

**Chácara Santa Cecília. Rua Ferreira de Araújo, 601, Pinheiros. Tel.: 3034-6251. Domingo, das 11h às 20h. Grátis.**



AQUI TEM A CESTA BÁSICA

MAIS BARATA!

Cesta Básica DIEESE  
R\$ 327,44

Cesta Básica TODODIA  
R\$ 239,15

ECONOMIA DE  
**R\$ 88,29**

NO TODODIA É SEMPRE  
**MAIS BARATO.**



**COMPARA ECONOMIZE**

**TodoDia**  
Preço baixo perto de você.

Preços válidos por 1 semana: de 30/08 a 05/09/2013.



**DICA QUE A DORA ADORA**  
Se você for usar só um pouco do suco do limão, não precisa cortar todo ele. Apenas faça um furinho e esprema só o que você precisar.



Acém, Paleta ou Peito Bovino  
• Peça a vácuo  
• kg

**R\$ 8,90**



Frango Inteiro  
• Refrigido  
• kg

**R\$ 3,98**



Linguiça Toscana Frimesa  
• kg

**R\$ 5,78**



Maça Gala  
• kg

**R\$ 3,38**



Refrigerante Guaraná Antarctica  
• 3,3 litros

**R\$ 3,99**



Cerveja Skol  
• Lata  
• 550ml

**R\$ 2,39**

Nesta embalagem 350ml assim por: **R\$ 1,52**



Amaciante Baby Soft  
• 2 litros

**R\$ 2,98**



Detergente em Pó Omo Multiação  
• 1kg

**R\$ 4,98**

**BEBA COM MODERAÇÃO**

Conforme Código de Autorregulamentação Publicitária de 12/09/03 NÃO VENDEMOS BEBIDAS ALCOOLICAS PARA MENORES DE 18 ANOS (Art. 81, Estatuto da Criança e do Adolescente).

Preços válidos de 30/08 a 05/09/2013, enquanto durarem os estoques, prevalecendo o que ocorrer primeiro. Os preços citados neste anúncio são em reais. Não vendemos por atacado. Limite de 5 unidades por cliente. Fotos ilustrativas.

www.mercadotododia.com.br • tododiaevoce@wal-mart.com • www.facebook.com/MercadoTodoDia • @MercadoTodoDia

Visite nossas lojas em Osasco, Jardim Jordânia e Jardim São Luís.





**PHOTO**  
CHALLENGE

# Vem aí!

## Photo Challenge 2013

a partir de 2 de setembro

Realização

em colaboração com





# música //



**Show //** A comediant e cantora Clarice Falcão fará duas apresentações amanhã, no Cine Joia. Sucesso na internet, Clarice interpreta canções de seu primeiro trabalho musical, 'Monomania'. Praça Carlos Gomes, 82, Liberdade. Amanhã, às 17h e 21h. De R\$ 40 a R\$ 100.

## Do subúrbio do RJ para os palcos

**ORIGENS //** GRUPO BOM GOSTO APRESENTA SEU NOVO TRABALHO AMANHÃ, NO CREDICARD HALL. 'SUBÚRBIO BOM' EXALTA O COTIDIANO E A SIMPLICIDADE DOS MORADORES DE BAIRROS HUMILDES

Começa amanhã, no Credicard Hall, a turnê oficial do grupo Bom Gosto. O show, programado para às 23h, marca a divulgação do novo álbum, o Subúrbio Bom.

No repertório, além de "Mô Love" somam-se outras canções como "Parakundê", "Esfria a Cuca", "Cumpadi Capoeira", "Buraco", "Coração Vagabundo", "É bom à beça", "Último Balde", "Pagode Formado" e o samba blues "Dezoito Quilates". Outras músicas que popularizaram o Bom Gosto também serão apresentadas. Esse é o caso de "Curtindo a Vida", "Patricinha de Olho Azul", "A Casa

Caiu", "Pronto pra Rodopiar", "Contando Formiga", "Brigar não tá com nada" e "Camarã".

Para o grupo carioca, o espírito suburbano está em seu novo trabalho. "Tudo que lembra subúrbio está ligado a mim. O churrasco na casa dos amigos, a pelada na rua, soltar pipa, etc. Foi assim que comecei a tocar", conta Fábio Beça.

**SERVIÇO //**  
**Credicard Hall.**  
**Av. Nações Unidas,**  
**17.955, Santo Amaro.**  
**Tel.: 4003-5588.**  
**Amanhã, às 23h.**  
**De R\$ 45 a R\$ 200.**



Fotos: Divulgação



**SERVIÇO //**  
**Credicard Hall.**  
**Av. Nações Unidas,**  
**17.955, Santo Amaro.**  
**Tel.: 4003-5588.**  
**Hoje, às 23h. De R\$ 50**  
**a R\$ 160.**



**HOJE //**

## Monobloco se apresenta esta noite em São Paulo

O animado ritmo do Monobloco é a atração desta noite do Credicard Hall. Conhecidos por dar novas melodias à clássicos da música brasileira, o grupo apresenta seu novo trabalho intitulado "Arrastão de Alegria".

Com a batucada típica feita pelo bloco, os vocalistas Pedro Luís, Fábio Allman, Pedro Quental,

Renato Biguli e Alexandre Momo, sobem ao palco com mais 20 instrumentistas. O show promete balançar o público com grandes sucessos como "Samba de Arerê", de Beth Carvalho, "Me deixa", do grupo "O Rappa" e "Homem com H", de Ney Matogrosso. Músicas inéditas de autoria do grupo também estão no repertório.

## MESAS E CADEIRAS

COMPRAMOS E VENDEMOS - NOVAS E USADAS  
ATACADO E VAREJO

Madeira Dobrável

Plástico

Aço Dobrável



**Loplast**  
vendas

RUA MOINHO VELHO, 348 (11) **3975-5000**  
FREG. DO Ó  
[www.lpvendas.com.br](http://www.lpvendas.com.br)

**APENAS 30% ATÉ AS CHAVES**

**LANÇAMENTO DE SALAS COMERCIAIS 500 METROS DO METRÔ CARRÃO**

**Salas a partir de R\$ 320 mil**

**LANÇAMENTO 100 METROS DO METRÔ VL PRUDENTE E FUTURA UNINOVE POUÇAS UNIDADES**

**Vila Prudente 58m² e 71m²**

**2 ou 3 dorms**

1 suíte, 2 vagas demarcadas  
terraço com churrasqueira  
1 torre, 4 elevadores  
Lazer Completo

a partir de **R\$ 395 mil**

**OBRAS INICIADAS**

Greci-82022

**CONSULTE OUTRAS REGIÕES**

(11) **9 9656-3509** **Emílio**

[emilio.mansano@gmail.com](mailto:emilio.mansano@gmail.com)



# gastromonia //



**Conceito //** Para que os clientes se sintam cada vez mais exclusivos, muitos restaurantes passaram a adotar um novo conceito mais reservado e intimista em seu atendimento.

Fotos: Divulgação



**Descolado,**  
minirrestaurante nasceu  
da parceria entre ex-  
-chefs do Fasano e  
Rubaiyat

## Pequenos Prazeres

### M.A.B. GASTRONOMIA

O espaço é moderno e informal, com apenas oito mesas. O cardápio, variado, resulta da experiência que a dupla de chefs proprietárias, Brunella Mar e Alice Claro, acumulou em casas como Fasano e Rubaiyat. Destaca-se o sanduíche de carne louca de búfalo desfiada com cebola marinada em vinagre de champanhe no pão australiano. **R. Virgílio de Carvalho Pinto, 187, Pinheiros. Tel.: 2532-1454. Ter. a sex., 12h às 15h e 19h30 às 23h; sáb., 13h às 15h30 e 19h30 às 23h. Capacidade: 30 pessoas.**

## NOVA PROPOSTA // RESTAURANTES APOSTAM EM POUCAS MESAS E NUM MENU CONCISO. IDEIA É CONQUISTAR CLIENTES COM HOSPITALIDADE



Quitutes latinos em ambiente diminuto

### SABORES DE MI TIERRA

Numa rua sem saída em Pinheiros, fica a fábrica de delícias da colombiana Magdalena Torres, com apenas quatro mesas. Serve comidinhas para um público sem intenção de passar horas à mesa. “Você paga o que come, não tem garçom e cada um pega sua cerveja na geladeira”, explica. **R. Lisboa, 971, Pinheiros. Tel.: 3083-3114. Seg. a sáb., 11h às 17h e 18h30 às 23h. Capac.: 8 pessoas.**



Casa sem menu tem só nove mesas

### MAX ABDO BISTRÔ

O intimista endereço de nove mesas se diferencia pela ausência de menu: cada dia reserva uma surpresa. Mas é possível citar algumas criações de dar água na boca assinadas pelo chef que nomeia o lugar, como a panelinha de cogumelos com ovo pochê e o filé mignon com foies gras, vagem e tomate seco. **R. Peixoto Gomide, 1.658, Jardins. Tel.: 3062-5557. Almoço: seg. a sex., 12h às 15h; jantar: ter. a qui., 20h às 23h30. Capacidade: 36 pessoas.**

“Gosto de controlar a qualidade do serviço, de recepcionar o cliente pessoalmente”, diz a chef Eliana Gouveia, do restaurante Das Duas. Ela faz parte de uma turma de profissionais cada vez mais comum de se achar na cidade: são proprietários que ralam na cozinha, recepcionam os clientes e coordenam a brigada. Um deles é André Mifano, do Vito, para quem “lugares menores garantem o nível do atendimento”. De olho nessa tendência, o Primeiramao selecionou casas de diferentes escolas gastronômicas que valem a pena conhecer.



Italiano tem lista de reservas concorrida

### VITO

Com tamanho de bistrô e cardápio de cantina, a casa do chef André Mifano ficou conhecida pela excelente gastronomia, mas também pela fama de atender apenas com reserva. Recentemente, ganhou uma sala de espera. Fãs de carne de porco e da gastronomia italiana se sentirão contemplados. **R. Isabel de Castela, 529, Vila Beatriz. Tel.: 3032-1469. Ter. a qui., 12h às 14h45 e 19h30 às 22h45; sex., 12h às 14h45 e 19h30 às 23h45; sáb., 13h às 16h45 e 19h30 às 22h45. Capacidade: 38 pessoas.**



Ambiente intimista e “comidinha de mãe”

### DAS DUAS

Eliana Gouveia e Anna Carolina são “as duas” proprietárias e chefs deste simpático restaurante, localizado no Jardim Paulista, na zona sul de São Paulo. A proposta da casa é tentadora e simples: servir “comidinha de mãe” aos clientes – isso em um ambiente preparado para acomodar 38 pessoas. O cardápio muda diariamente. **Rua Joaquim Eugênio de Lima, 1.537, Jd. Paulista. Tel.: 2389-1537. Segunda, 11h30 às 15h30; terça a sexta, 11h30 às 23h; sábado, 11h30 às 19h. Capacidade: 38 pessoas.**



Epice: menu enxuto e porções fartas

### EPICE

O escurinho Epice acomoda 34 pessoas em suas mesas. O menu, enxuto e autoexplicativo, traz descrições bem pontuais das porções que servem duas pessoas. Boa pedida é a barriga de porco, cujo preparo leva cinco dias, e que chega à mesa com grão de bico, choriço, páprica e azeite. **R. Haddock Lobo, 1.002, Jardins. Tel.: 3062-0866. Ter. a sex., 12h às 15h e 20h às 23h30; sáb. e dom., 13h às 16h e 20h à 0h. Capacidade: 34 pessoas.**



Sassá Sushi ganha filial “pocket”

### SASSÁ SUSHI

Uma década após seu surgimento no Itaim, o já tradicional restaurante ganhou uma versão “pocket”. O almoço serve menu executivo, exclusivo da unidade. No jantar, o cardápio à la carte traz novidades, como o carpaccio de wagyu (lâminas de carne de raça japonesa). **Al. Franca, 149, Jardins. Tel.: 3071-3084. Seg. a sex., 12h às 15h e 19h30 à 0h; sáb., 12h30 à 1h30; dom., 12h30 às 23h30. Capacidade: 20 pessoas.**



# Lançamentos na Praia Grande




**Residencial Balboa**

**1e2**  
Dormitórios  
Salão de Jogos  
Espaço Web  
Ampla Hall Social  
e Muito Mais

**NO MELHOR DA GUILHERMINA**

**A partir de: 193mil**

**Facilitado: Direto com a Construtora**

**O bem estar e a tranquilidade**  
*Ganbaram um novo Significado*

**2 Salas Ambientes**  
*Sacada Gourmet*  
*A 100mt da Praia*

**2e3 dorms c/suíte**

**Entrega Agosto de 2013**

**Lançamento**

**2 Dormitórios com suíte**  
**Sala 2 Ambientes**  
**Área de Serviço**  
**Piscina**



**Salão de Jogos**  
**Salão de Festas**  
*Terraco com churrasqueira*

Entrada a partir de: **30mil + 2 mil**

Parcelas a partir de:

**Tiwa** Pronto para Morar

**2e3**  
Dormitórios Com Suíte



**Alto Padrão No Melhor do Canto do Forte**

**25% entrada**

**Saldo Financiamento CAIXA**

**8 RAZÕES PARA MORAR EM PRAIA GRANDE**

**3e2 c/ suíte**

Terraco Gourmet  
Espaço Kids  
Sala Fitness  
Sauna - Piscina  
Salão de Festas  
Salão de Jogos  
Espaço web

**RESIDENCIAL MAX 8**

**Vista para o mar**

**Residencial Guilhermina 2**

**1e2**  
dorms. c/suíte

**Lazer Completo**



Entrada a partir de **33mil**

**Financiamento direto com a Construtora**

\* Todos os valores são fornecidos pelas Construtoras e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.

**Imóveis com financiamento Bancário ou direto pela Construtora**

**Plantão de Vendas:** Tel: 13 3481.3993 11 3522.3993 ID.80\*14209  
AV. Pres. castelo Branco ,4370 - Aviação - Praia Grande - SP [www.terralimoveis.com.br](http://www.terralimoveis.com.br)





## entrevista //



**Serviço//** 'Eu Cão Eu' está em cartaz no Espaço Parlapatões. A peça conta a história de um homem que passa a admirar um vira-lata e sua liberdade. Praça Franklin Roosevelt, 158, República, Centro. Tel. 3258-4449. R\$ 30.

Gabo Morales/ Folhapress

# POR MAIS RISO

**ESPETÁCULO//**  
HUGO POSSOLO  
USA A CARREIRA  
NO TEATRO PARA  
MELHORAR OS  
ESPAÇOS DA CIDADE



Possolo é o primeiro a se definir como palhaço

Lucas Arantes/ Divulgação

**Hugo Possolo**

De 2006 para cá, quando o Parlapatões se instalou na praça Roosevelt, a região tornou-se referência do teatro alternativo. Qual a sua visão sobre isso?

Eu sinto que cumpri uma parte da missão em contribuir para tornar a praça um lugar mais vivo. Vejo isso como exercício da cidadania num aspecto amplo da coisa, de fazer de uma ideia um projeto de vida. Mas tudo aconteceu a partir de uma relação orgânica, nada planejado, uma loucura interessante que, da união de forças com nossos vizinhos do Satyros, vem resultando em aspectos frutíferos para a cidade.

A direção da sua mais nova peça, "Eu Cão Eu", é do Rodolfo García, do Satyros. Seria esse o começo de uma parceria que pode resultar num só coletivo teatral?

Eventualmente podemos fazer alguns espetáculos juntos, mas acredito que cada grupo tem sua própria linguagem.

Fazer teatro hoje é mais fácil do que há 22 anos, quando o Parlapatões começou?

O teatro no Brasil deu um grande salto de qualidade, com peças mais instigantes e menos caretas. O cenário ampliou-se muito, talvez pela quantidade de franquias e musicais que ajudaram a atrair a atenção do público. Mas acho que faltam mais políticas públicas que defendam o pequeno produtor diante do mercado dos grandes shows.

Atualmente em cartaz no Espaço Parlapatões com duas peças, o monólogo dramático "Eu Cão Eu" e a comédia "O Burguês Fidalgo" (Molière), Hugo Possolo vive o auge de sua trajetória como agitador cultural.

Possolo é um dos criadores do grupo de teatro Parlapatões, que segue na ativa há 20 anos e que, junto com o Satyros, protagoniza a revitalização cultural da praça Roosevelt, onde ambos mantêm suas moradas.

Quando perguntado sobre sua profissão, Possolo é categórico em dizer que é palhaço. Mas, acima de tudo, é também um provocador de inteligência feroz, do tipo que só produz arte quando tem algo a dizer. Com "Eu Cão Eu", o articulado capixaba radicado em São Paulo desde os 6 meses de idade interpreta um sujeito desgostoso da vida que começa a seguir um cachorro vira-lata numa metáfora pela busca de sua própria identidade.

Oito anos antes, quando estreou a peça

"Prego na Testa", o autor e ator já revelava essa sua veia que se descola do humor corriqueiro para falar da necessidade de adaptação do indivíduo a uma sociedade impositiva. É possível afirmar que as duas peças abordam contradições e existencialismo, embora sob ângulos diferentes. Se suas próximas investidas seguirão essa linha, ele prefere não planejar. "Nenhum desses enredos foi supermaquiado", diz ao telefone. E é verdade. Para Possolo, as melhores ideias nascem de situações imprevistas. "Eu Cão Eu", vejam só, nasceu de uma situação idêntica à da entrevista a seguir, enquanto Possolo estava no carro, preso no trânsito. "Desviei o olhar entediado para um lado e vi um cachorro. Pensei na vida, no cachorro, na vida do cachorro, e foi assim", revelou.



**SAIBA MAIS**  
[www.parlapatoes.com.br](http://www.parlapatoes.com.br)

**JULIO**  
10 Lojas No Litoral IMÓVEIS EM MONGAGUÁ, ITANHAEÍM E REGIÃO!  
[www.imobiliariajulio.com.br](http://www.imobiliariajulio.com.br) USE SUA CARTA DE CRÉDITO e FGTS

**CENTRAL DE (11) 3042-8934**  
**ATENDIMENTO (13) 3506-1485**

Ligue AGORA, o imóvel que VOCÊ QUER na condição que VOCÊ PODE!



**IMÓVEL EM ITANHAEÍM ÚLTIMAS UNIDADES (PRÓXIMO A PRAIA)**  
**2 DORMITÓRIOS, SENDO UM C/ SUITE, 2 VAGAS ZERO DE ENTRADA E PARCELAS DE R\$ 580,32 /MÊS\***  
**PROGRAMA MINHA CASA MINHA VIDA USE SEU FGTS/ ACEITA CASA PAULISTA REF CA1492**



**PRÉDIO FRENTE PARA O MAR CENTRO DE MONGAGUÁ – SP**  
**2 DORMS. C/ STE, TERRAÇO GOURMET EM TODOS OS APARTAMENTOS, SALÃO DE FESTAS, PISCINA PANORÂMICA, SOLARIUM, PLAYGROUND, COM FINAN. PRÓPRIO OU BANCÁRIO A PARTIR R\$ 254.548,80\* REF 0238**

Projeto aprovado pela prefeitura de Mongaguá sob nº 15817/2011  
Alvará de construção expedido sob nº 0136/2012  
Incorporação imobiliária registrada pelo cri de Mongaguá na matrícula nº 8567 sob registro 1.01

\*Simulação Caixa. Sujeito à alteração de acordo com o perfil do cliente e análise de crédito.





**Alerta//** Os fãs de dietas e que adoram cortar o carboidrato do cardápio apenas para perder peso mais rapidamente precisam de cuidado: esse tipo de restrição não pode durar mais que sete dias.

# Prepare-se para perder peso sem cortar os carboidratos

**COMER PARA EMAGRECER//** A NUTRÓLOGA E AUTORA NORTE-AMERICANA HAYLIE POMROY ENSINA COMO PERDER PESO POR MEIO DE UMA ESTRATÉGIA DE VARIAÇÃO DE GRUPOS ALIMENTARES

“Uma dieta rica em proteína e pobre em gordura e carboidratos só vai prejudicar o seu corpo”, alerta Haylie Pomroy, nutricionista da J.Lo e autora do livro “The Fast Metabolism Diet”, (A Dieta do Metabolismo Rápido, em livre tradução do inglês) é um programa de 28 dias criado para consertar disfunções no corpo.

O plano requer que você coma de três formas diferentes durante a semana, por quatro semanas para perder 10 kg: “A variação sistemática de

**+**  
**Para especialista, dieta pobre em gordura e carboidratos é prejudicial ao organismo**

grupos alimentares em dias específicos da semana e em momentos estratégicos vai ajudar o corpo a se tornar mais eficiente ao converter comida em energia, o que faz, basicamente, seu metabolismo”, Haylie explica.

## REGRAS//

- 1 Coma 5 vezes por dia: 2 lanches e 3 refeições
- 2 Coma a cada três ou quatro horas
- 3 Coma 30 minutos depois de acordar
- 4 Siga a dieta por 28 dias corridos
- 5 Coma apenas os alimentos permitidos para cada fase
- 6 Beba o equivalente a metade do seu peso em água, todo dia



Dieta deve conter proteínas, gorduras e carboidratos

Stock.xchng

## TOP 3//

### Dias 1 e 2: fase 1

Rica em carboidratos, pobre em gorduras e moderada em proteínas para acabar com o estresse.

“A primeira coisa é acalmar o seu corpo, inundando ele com toneladas de nutrientes. Quando a pessoa se submete a muito estresse biológico e a um ganho de peso, ela tende a comer muita junk food como uma forma rápida de ingestão de açúcar”, explica Raylie. Nesta fase, é preciso comer muito açúcar natural - encontrado em carboidratos complexos, frutas e vegetais com alto teor glicêmico - para estimular as endorfinas no cérebro e ajudar o corpo a sair da crise adrenal.



### Dias 3 e 4: fase 2

Rico em proteína, baixo em carboidratos e gorduras para destravar reservas de gordura.

O foco está nas proteínas magras e vegetais ricos em fibras que irão acelerar o metabolismo, fortalecer os músculos e queimar gorduras. “Os músculos são construídos a partir de aminoácidos, fornecidos pela quebra das proteínas, metabolizadas nos nutrientes fornecidos pela gordura”, diz Haylie. Como a fase 1 tem pouca proteína, a única maneira de conseguir mais é consumindo a gordura armazenada.

“Com toneladas de vegetais alcalinos regulamos o pH do corpo e facilitamos a digestão de proteínas”, acrescenta a nutróloga.

### Dias 5 a 7: fase 3

Desencadeia a queima de auto teor de gordura, mas baixo de carboidratos e proteínas. Assim, é possível conhecer o real poder de armazenamento do corpo ao ingerir gorduras saudáveis. “Toda semana, o organismo é alimentado com nutrientes fornecidos por carboidratos, vegetais e proteínas magras, e, na ausência de gorduras dietéticas, o corpo aproveita seu próprio armazenamento de gordura para definir os músculos. Agora, os níveis de gordura são altos porque, ironicamente, comer gordura depois de alguns dias de abstinência acelera muito sua queima.”

Repita esse ciclo de três fases durante 28 dias.



## CONCERTO DA INDEPENDÊNCIA

Banda Sinfônica do Exército  
Regência do Maestro BENITO JUAREZ

Recital do Pianista  
ARTHUR MOREIRA LIMA

**ENTRADA FRANCA**

DOMINGO - DIA 1º DE SETEMBRO - 15 HORAS  
ESPAÇO ANHEMBI - AV. OLAVO FONTOURA, 1209 - SANTANA

Realização:

Comando Militar do Sudeste

Instituto Cultural de Santana





# CERTEZA DE BOM NEGÓCIO. ECONOMIA GARANTIDA.

www.  
**Ventuno.**  
com.br

**COBRIMOS QUALQUER  
OFERTA DA CONCORRÊNCIA**



**PALIO FIRE  
ECONOMY 4P 2014**

A partir de

**R\$ 28.990,**

**COMPLETO  
(1) IPVA  
GRÁTIS**



**COMPLETO  
AIR BAG duplo + ABS  
DE SÉRIE**



**COMPLETO  
AIR BAG duplo + ABS  
DE SÉRIE  
(1) IPVA  
GRÁTIS**

**NOVO PALIO  
ATTRACTIVE 1.0 2014**

A partir de

**R\$ 31.990,**

**NOVO PALIO  
ATTRACTIVE 1.4 2013**

A partir de

**R\$ 33.990,**

**GRAND SIENA  
ATTRACTIVE 1.4 2014**

A partir de

**R\$ 37.990,**

**APROVAMOS SEU CRÉDITO  
(2) POR TELEFONE**

**(3) TRANSFERÊNCIA  
E IPVA CORTESIA**

**PARCELAMOS SUA  
(2) ENTRADA**

**(2) FINANCIAMENTO  
SEM ENTRADA**

## SEMINOVOS VENTUNO

### Aricanduva

Modelo	Ano	Placa	Opcionais	De	Por
SIENA FIRE FLEX	07/08	DZD2349	BÁSICO	R\$ 18.990	R\$ 17.490
LOGAN AUTH. 1.0 FLEX	09/10	EEX2854	BÁSICO	R\$ 19.990	R\$ 18.990
CLASSIC LS 1.0	10/11	EQV0287	VTE	R\$ 22.990	R\$ 21.990
FOX 1.0 4P	08/09	EEO2498	LLVT	R\$ 22.990	R\$ 21.990
GOL 1.0 4P FLEX	08/09	EBR8338	COMPLETO	R\$ 23.990	R\$ 21.990
SIENA EL 1.0 FLEX	10/10	ENM8172	OH/VTE	R\$ 24.990	R\$ 23.490
PRISMA MAXX	10/11	EMX8680	DH	R\$ 24.990	R\$ 23.990
SIENA EL 1.0 FLEX	10/11	E3P1085	OH/VTE	R\$ 26.990	R\$ 25.490
SIENA EL 1.0 FLEX	09/10	EMG4575	COMPLETO	R\$ 27.500	R\$ 25.490
PUNTO ELX 1.4 FLEX	08/08	EFA1801	COMPLETO	R\$ 27.990	R\$ 25.990
POLO HT 1.6	07/08	DYV4931	COMPLETO + RD	R\$ 28.990	R\$ 26.990
SIENA EL 1.4 FLEX	11/12	EUE5882	COMPLETO	R\$ 30.990	R\$ 29.490
PUNTO ATTRAC. 1.4 FLEX	10/11	EOT9096	COMPLETO	R\$ 32.990	R\$ 29.990
PUNTO ATTRAC. 1.4 FLEX	12/12	FAH7858	COMPLETO	R\$ 34.990	R\$ 33.990
ECOSPORT EST 1.6	10/11	ETD9463	COMPLETO	R\$ 42.990	R\$ 39.990

### Ceasa

Modelo	Ano	Placa	Opcionais	De	Por
SIENA ELX	01/02	DAN6943	DH	R\$ 14.800	R\$ 12.990
CORSA CLASSIC	04/05	DOL1442	BÁSICO	R\$ 15.500	R\$ 12.990
FOX 1.0 2P	06/07	DUL8573		R\$ 19.000	R\$ 18.790
CORSA MAXX 1.0	06/07	DUL8545	COMPLETO	R\$ 22.500	R\$ 18.990
LOGAN AUTH.	10/11	ENR1876	DH	R\$ 24.000	R\$ 20.990
PALIO WEEK ELX 1.4	06/07	DVH263	COMPLETO	R\$ 24.000	R\$ 21.490
SIENA FIRE	10/11	EUI1698	TE	R\$ 24.500	R\$ 21.990
PALIO ELX 1.4	07/08	FPB2906	COMPLETO	R\$ 24.900	R\$ 22.490
GOL 1.0 4P	09/10	EIB8813	OH/COMO ELÉTR.	R\$ 24.900	R\$ 22.990
207 SW XRS	08/09	FGW1683	AR/DH/RO	R\$ 26.500	R\$ 23.490
C3 XTR 1.6 FLEX	07/08	DXR9169	COMPLETO	R\$ 26.990	R\$ 24.990
AGILE LTZ	10/11	EHL8437	COMPLETO	R\$ 26.900	R\$ 21.890
PALIO WEEK ADV.	10/10	EQB9008	COMPLETO	R\$ 39.000	R\$ 35.490
CROSSFOX GH	10/11	EQT1370	COMPLETO	R\$ 43.000	R\$ 38.890
LIVINA 1.8 SL AUT.	10/11	ETP5014	COMPLETO	R\$ 43.000	R\$ 38.900

### Freguesia

Modelo	Ano	Placa	Opcionais	De	Por
GOL GIV 1.0 2P	08/09	DZD2349	LDI	R\$ 18.900	R\$ 16.990
CLASSIC LIFE 1.0	09/10	EEO2498	TE/OT	R\$ 21.990	R\$ 19.990
CORSA HT MAXX 1.0	08/09	EBN0975	DH/LOT	R\$ 21.990	R\$ 19.990
CORSA SD MAXX 1.0	05/06	DS42938	DH/VTE/RO/OT	R\$ 20.500	R\$ 18.500
IDEA ELX 1.8	09/10	ELC3553	AR/DH/VTE/CE/FR/AB/ABS/CD/OT	R\$ 31.900	R\$ 29.990
LINHA LX 1.9 DUAL	09/10	ENY4767	AR/DH/VTE/CE/FR/AB/ABS/CD/OT	R\$ 36.900	R\$ 34.900
VOYAGE 1.6 TREND	10/10	EMS1458	AR/DH/VTE/RO/CD/OT	R\$ 30.990	R\$ 28.990
STILO 1.8	07/07	DYH1194	AR/DH/VTE/CE/CD/FR/RO/LOT	R\$ 27.900	R\$ 25.900
TRACKER 2.0 16V 4x4	08/08	EBR2875	AR/DH/VTE/CE/RO/CD/AB/ABS/LOT	R\$ 32.900	R\$ 30.900
MERIVA MAXX 1.8	08/08	EDW1899	AC/DH/VTE/CE/RO/LOT	R\$ 28.900	R\$ 26.900
ECOSPORT XLT 1.6	04/04	DBN0240	AC/DH/VTE/CE/FR/RO/LOT	R\$ 25.900	R\$ 23.900
STILO SPORT 1.8	07/07	DBN0847	AR/DH/VTE/CE/CD/RO/TS/LOT	R\$ 29.500	R\$ 27.500
MONTANA LS 1.4	11/12	ELUC346	AR/DH/VTE/CE/CA	R\$ 32.500	R\$ 30.500
SIENA FIRE 1.0	05/06	DW43733	VTE/OT	R\$ 17.900	R\$ 15.900
206 PRESENCE 1.4	08/08	EBR8066	DH/TE/LOT	R\$ 20.900	R\$ 18.900

### Morumbi

Modelo	Ano	Placa	Opcionais	De	Por
UNO MILLE 1.0 2P	07/08	DWP2144	BÁSICO	R\$ 14.500	R\$ 13.900
FESTA HT 1.6	02/03	DIPS208	COMPLETO	R\$ 18.900	R\$ 15.900
SIENA ELX 1.0	04/05	DOS2171	DH/VTE	R\$ 18.900	R\$ 16.900
MILLE FIRE 4P	09/10	EJG3520	VTE	R\$ 18.900	R\$ 17.900
PRISMA JOY 1.4	08/09	EES4703	BÁSICO	R\$ 20.900	R\$ 17.900
FESTA SEDAN 1.6	05/06	DRD0771	COMPLETO	R\$ 19.900	R\$ 18.900
CELTIA LIFE 4P	07/08	DML1909	AR	R\$ 19.900	R\$ 18.900
206 SW ESCAPADE	07/08	DUX6223	COMPLETO	R\$ 20.900	R\$ 19.900
FOX 1.0	07/07	DYF6148	VTE	R\$ 21.900	R\$ 20.900
ZAFIRA CD	02/02	DGD3188	COMPLETO	R\$ 22.900	R\$ 21.900
GOL ELX 1.0	11/11	EVD4119	COMPLETO	R\$ 24.900	R\$ 23.900
IDEA ELX 1.4	08/08	HUG2584	COMPLETO	R\$ 28.900	R\$ 27.900
FOX 1.6 PRIME 1-MOTION	10/11	EQA3370	COMPLETO	R\$ 32.900	R\$ 31.900
SANDERO EXPR 1.6	12/12	EOD3141	COMPLETO	R\$ 35.900	R\$ 31.900
CIVIC EXS AUT.	09/09	ETW4303	COMPLETO	R\$ 53.900	R\$ 50.900

### Nações

Modelo	Ano	Placa	Opcionais	De	Por
UNO MILLE	08/08	ELP4003	BÁSICO	R\$ 14.000	R\$ 12.990
CELTIA SPIRIT	10/11	EML8482	DH/VTE	R\$ 24.000	R\$ 22.990
CLASSIC LS	11/12	ETM1992	DH	R\$ 24.000	R\$ 22.990
GOL 1.0 CVT	08/09	EEL2946	DH/VTE	R\$ 24.900	R\$ 22.990
FESTA SEDAN 1.6	07/07	ACE6225	COMPLETO	R\$ 25.000	R\$ 23.990
STILO 1.8	08/09	EEL4556	COMPLETO	R\$ 25.990	R\$ 23.990
FESTA SEDAN 1.6	08/09	EEL4556	COMPLETO	R\$ 25.990	R\$ 23.990
CORSA HT MAXX 1.4	10/11	EET2177	DH/VTE	R\$ 26.500	R\$ 25.500
CELTIA LT	12/13	ETG3739	COMPLETO	R\$ 26.500	R\$ 25.500
VOYAGE 1.0	10/11	EOL1007	COMPLETO	R\$ 28.200	R\$ 26.990
SAVERIO CE 1.6	10/11	EGB9967	DH/VTE	R\$ 31.500	R\$ 29.500
MERIVA MAXX	09/10	EM52310	COMPLETO	R\$ 31.900	R\$ 29.990
STILO SPORT DUAL	08/09	GU65556	COMPLETO	R\$ 32.200	R\$ 31.990
FOI LX	09/09	EJG2044	COMPLETO	R\$ 38.900	R\$ 36.500
GRAND SIENA 1.4	12/13	FAE9882	COMPLETO	R\$ 37.990	R\$ 36.990

### Vergueiro

Modelo	Ano	Placa	Opcionais	De	Por
PALIO FIRE 1.0 4P	03/03	LOU1000	AR/DH	R\$ 15.900	R\$ 14.990
CELTIA SPIRIT 1.0 2P	04/07	DVH1387	LTI/AQ	R\$ 16.900	R\$ 15.490
FESTA 1.6 FLEX	05/06	DM88407	AR/DH/LTI	R\$ 21.990	R\$ 19.490
206 ALLURE 1.6 4P	07/08	DVH4546	AR/DH/VTE	R\$ 21.500	R\$ 19.990
MERIVA JOY 1.8	05/06	HDE5396	AR/DH/VTE	R\$ 23.500	R\$ 20.490
SIENA EL 1.0	10/11	DMR3920	DH	R\$ 25.900	R\$ 22.490
207 XR PASSION 4P	09/10	EKL7076	AR/DH/VTE/RO	R\$ 27.900	R\$ 24.490
IDEA ELX 1.4 FLEX	07/07	DW54336	AR/DH/VTE	R\$ 25.900	R\$ 24.490
FOX 1.0 4P	09/10	ENM0845	AR/DH/VTE	R\$ 25.900	R\$ 24.900
POLO 1.6 4P	08/09	EG64671	AR/DH/LTI	R\$ 28.900	R\$ 24.990
206 XR SW	11/11	EJG5494	AR/DH/VTE	R\$ 28.900	R\$ 26.900
PALIO ATTRAC. 1.4 FLEX 4P	10/11	EQZ7374	AR/DH/LTI	R\$ 27.900	R\$ 26.990
ASTRA ADV. 4P	11/11	EZB3228	AR/DH/VTE	R\$ 32.500	R\$ 30.990
IDEA ELX 1.4 FLEX	10/10	HMK1544	AR/DH/VTE	R\$ 32.900	R\$ 31.490
PUNTO SPORT DUAL	10/11	EJG3295	AR/DH/VTE	R\$ 41.900	R\$ 39.990

#### Aricanduva

Av. Aricanduva, 4.990

☎ 2723-3000

#### Ceasa

Av. Dr. Gastão Vidigal, 1.687

☎ 3646-4300

#### Freguesia

Pte. Freguesia X Inajar de Souza

(Rua Dr. Inácio Cavaleiro, 97)

☎ 3934-4000

#### Morumbi

Av. Giovanni Gronchi, 7.020

☎ 3746-2600

#### Nações

Av. Nações Unidas, 22.665

☎ 5541-2600

#### Vergueiro

Rua Vergueiro, 4.911

☎ 5089-3000



**Ventuno**  
GRUPO O MENOR PREÇO



Ofertas válidas até dia 01/09/2013 ou término do estoque. Promoções válidas somente p/ financ. efetuados através do agente financeiro indicado pela Concessionária, Mod. CDC. Consulte CET na Concessionária. Crédito sujeito à aprovação. Pintura metálica não inclusa. 1) IPVA Total 2013 Grátis total válido p/ os modelos: Palio Fire Economy 13/14 0km e Grand Siena Attractive 13/14 0km, disponíveis em estoque, condicionados à documentação feita em empresa indicada pela Fiat Ventuno; 2) Consulte na Concessionária; 3) Transferência e IPVA Grátis Cortesia, válidos somente p/ Seminovos anunciados. Maiores informações de seminovos consulte, nossos vendedores. Fotos ilustrativas. Condições suj. às alterações do merc. financeiro e governamental. A Ventuno se reserva o direito de corrigir possíveis erros gráficos.

**Respeite os limites de velocidade.**